



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

Symposium 2019: Senioren und körperliche Bewegung

13. November 2019, 14.00-17.30 Uhr, Glis



Nach der Sturzprävention 2017 und der psychischen Gesundheit 2018 geht es bei diesem Symposium um einen neuen Schwerpunkt der Plattform 60+: **Bewegung und körperliche Aktivität**. Diese halbtägige Sitzung findet in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Valais Wallis statt.

Erstmals organisieren wir diese Veranstaltung im Rahmen des Tages der Freiwilligen der Pro Senectute auch im Oberwallis.

Kontext

Mit dem Alter baut sich bei allen Menschen die Muskulatur ab und dieser Muskelverlust beschleunigt sich ab 50 Jahren. Diesem Abbau kann man durch geeignete körperliche Betätigung entgegenwirken: Regelmässige Bewegung trägt zur psychischen Gesundheit von SeniorInnen und zur Erhaltung ihrer Autonomie bei, um das Auftreten von körperlichen, affektiven und kognitiven Störungen zu vermeiden oder hinauszuzögern.

Es ist nicht immer einfach, SeniorInnen dazu zu motivieren, die Bewegungsempfehlungen umzusetzen. Daher: **wie kann man sie motivieren und ihnen die Schlüssel zur Verbesserung ihrer Gesundheit geben?**

Die verschiedenen Referentinnen und Referenten werden uns helfen zu verstehen, wie unser Körper altert und wie er stark bleiben kann und werden entsprechende Aktivitäten für SeniorInnen vorstellen.

[Programm](#)

[Online-Anmeldung](#)